



## **Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo**

*Instituição Particular de Solidariedade Social*

Praceta da Saudade, 22

Manique de Baixo

2645-614 Alcabideche

Telef. 21 445 80 94

geral@nevesmanique.net

## **Plano de Atividades e Orçamento 2018**

**10 de Dezembro de 2017**

# Plano de Atividades e Orçamento - 2018

## 1 - Nota Introdutória

O Plano de Atividades da Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves apresenta as propostas de ação definidas para concretizar os objetivos estratégicos e responder às necessidades das valências em curso – Centro de Convívio e Universidade Sénior.

### 1.2 - Linhas de orientação

Queremos prosseguir a nossa missão estabelecendo os mecanismos certos que visem aumentar o impacto social.

Continuamos a apostar na consolidação do trabalho que tem vindo a ser feito e, com base na aprendizagem e experiência, queremos desenvolver, estabilizar e sustentar o nosso modelo de intervenção.

Face à conjuntura atual, renovaremos esforços para que através de uma gestão refletida encontraremos equilíbrio financeiro e a sustentabilidade desejadas.

### 1.3 - Objetivos

A Associação tem como objetivos de atuação garantir respostas ajustadas às aspirações e necessidades dos seus associados promovendo a inclusão social e incentivando a corresponsabilização da comunidade.

Através de uma atuação conjunta e multidisciplinar apostamos na melhoria continua adaptando e planeando de forma a atingir melhores resultados.

Assumimos como princípios, a qualidade da intervenção, o trabalho em parceria, a inclusão social e a intervenção comunitária.

Com o Plano de Atividades propõe-se a ocupação dos utentes, tornando-os ativos na sociedade, quebrando estereótipos da imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, demonstrando-se que os nossos Utentes trabalham para atingir o bem-estar biopsicossocial.

## 2 - Atividades previstas por valências

### 2.1 - Centro de Convívio

O Centro de Convívio é uma resposta social da Associação que procura contribuir para um envelhecimento ativo e bem-sucedido, através de um conjunto variado de atividades socio-recreativas e culturais. O centro de convívio tem ainda a finalidade de contribuir para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar, preservando as capacidades físicas e mentais e desenvolvendo a autonomia pessoal.



## **2.1.1 – Objetivos gerais**

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes;
- Prevenir a solidão e o isolamento;
- Desenvolver as capacidades ao nível emocional, fomentando as relações interpessoais e a inserção no meio sociocultural;
- Promover a inovação e as novas descobertas;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- Proporcionar momentos de distração e boa disposição, fomentando a participação ativa dos idosos;
- Prestar apoio psicossocial.

## **2.1.2 – Atividades**

### **2.1.2.1 – Atividades Regulares / Semanais**

(atividades que têm continuidade de um ano para o outro e que têm um horário semanal)

- Projeto “Seniores em Movimento” – Ginástica (JFA);
- Projeto “Seniores em Movimento” – Hidroterapia (CMC);
- Alfabetização;
- Oficina de Trabalhos Manuais;
- Medição da Tensão Arterial;
- Serviço de manicure e pédicure;
- Grupo Coral;
- Projeto “Conversas de Comadres”;
- Yoga para Idosos;
- Atendimento Psicossocial.

### **2.1.2.2 – Atividades Pontuais / Festivas**

(atividades temáticas, que se realizam pontualmente e que se alteram de um ano para o outro)

- Comemoração de datas festivas e de Dias Mundiais e Internacionais;
- Projeto “Seniores em Movimento” – Sessões de esclarecimento;
- Passeios culturais / Visitas a Museus e outros monumentos históricos;
- Piqueniques e almoços de convívio;
- Exposição de trabalhos realizados pelos utentes;
- Atuação do Grupo Coral noutras instituições;
- Reunião Geral com os utentes.

## **3 - Universidade Sénior**

### **3.1 – Introdução**



Numa época em que a aprendizagem ao longo da vida se afirmou como uma realidade incontornável, e em que as sociedades ocidentais se deparam com uma população idosa cada vez em maior número, mais qualificada, com uma esperança de vida mais elevada, com tempo disponível, motivada para alargar o seu conhecimento sobre temas diversos, a Associação assumiu a responsabilidade de contribuir para dar resposta a necessidades intelectuais desta população.

Nesse sentido, a Associação criou em 2010 a UniMa – Universidade Sénior de Manique, que se constitui como uma actividade sociocultural e educativa, que tem como principal objectivo proporcionar a aprendizagem ao longo da vida, em regime não formal e sem fins de certificação, preferencialmente dirigida a cidadãos com idade igual ou superior a 50 anos.

## **3.2 - Princípios, Valores e Objectivos**

**3.2.1 – Princípios:** a qualidade da intervenção, o trabalho em parceria e a inclusão social.

**3.2.2 – Valores:** o respeito, o rigor, a confiança, a inovação e a alegria.

### **3.2.3 – Objectivos**

- Oferecer aos alunos, um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- Proporcionar aos alunos a frequência de aulas e cursos onde os conhecimentos possam ser divulgados, valorizados e ampliados;
- Desenvolver actividades promovidas para e pelos alunos;
- Criar espaços de encontro na comunidade que se tornem incentivos e estímulos a um sã espírito de convivência e de solidariedade humana e social;
- Divulgar e preservar a nossa história, cultura, tradições e valores;
- Fomentar e apoiar o voluntariado social;
- Desenvolver acções de formação social, pessoal e profissional para toda a comunidade.

## **3.3 – Estratégia**

A promoção do desenvolvimento sustentável e contínuo da UniMa continuará assente nas seguintes estratégias:

- Angariação de Alunos e Professores;
- Divulgação e Partilha de Conhecimento.

### **3.3.1. Angariação de Alunos e Professores**

O aumento do número de alunos é importante para garantir não só a sua participação ativa e para promover a sua aprendizagem contínua e ao longo da vida, como também para garantir um nível elevado de satisfação dos profes-

res voluntários. Esta estratégia, que tem decorrido muito bem, continuará a passar por ações como:

- Garantir preços acessíveis e diversas outras vantagens para os alunos;
- Disponibilizar o maior número possível de disciplinas.

A participação voluntária de cada vez mais professores, exige que seja feito um acompanhamento próximo e afetivo.

### **3.3.2. Divulgação e Partilha de Conhecimento**

Continuar a aposta na divulgação das nossas atividades, nomeadamente através de parcerias com diversas instituições e empresas, através da promoção de uma interação com a realidade de outras Universidades Seniores, bem como através da comunicação e cooperação com outras instituições de solidariedade social. Além disto, é igualmente importante continuar a divulgar as atividades na comunicação social e nas redes sociais.

### **3.4 - Atividades a desenvolver**

- Aulas semanais/disciplinas
- Ações de divulgação;
- Atividades culturais e artísticas;
- Conversas e debates – Tertúlias;
- Exposição de trabalhos;
- Festas comemorativas;
- Visitas de estudo e passeios;
- Workshops e aulas experimentais.

### **3.5 - Salas de aula**

Continuaremos a melhorar o conforto das instalações realizando melhoramentos pontuais e imprevistos;

## **4 - Atividades para associados e população**

### **4.1 - Introdução**

Desde a sua fundação que a Associação promove atividades direcionadas aos associados e população. Sempre com o objetivo de angariar fundos, foram essas atividades que ajudaram à sua sustentabilidade. Apesar da crise financeira que se instalou no nosso país, as suas receitas continuam a ser parte importante para a sobrevivência da Associação.

No entanto, torna-se fundamental encontrar novas formas de financiamento, atendendo a que nos últimos anos as despesas aumentarem de forma muito significativa, principalmente em recursos humanos.

A criação de receitas para a sustentabilidade é uma preocupação da direção, pelo que esta tudo tem feito para encontrar novas formas de financiamento.

Apelamos assim aos sócios que participem não só nas atividades, como aju-



dem a encontrar soluções que permitam novas formas de gerar receitas.

## **4.2 - Objetivos**

- Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos sócios por forma a criar estratégias de reforço da autoestima, bem-estar de valorização e de autonomia e desenvolvimento pessoal e social;
- Privilegiar a interação dos utentes com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante as suas vivências;
- Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em conjunto;
- Proporcionar ocasiões de alegria e diversão;
- Proporcionar momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares

### **4.2.1 - Atividades a desenvolver**

- Comemoração do 25º Aniversário
- Almoços/festas de Convívio
- Almoços das quartas feiras
- Caminhada Solidária
- Passeio Pedestre
- Festas Temáticas
- Passeios

Estas são as atividades principais que desenvolvemos ao longo dos últimos anos destinadas a todos os associados.

Manique, 16 de Novembro de 2017

#### **A DIREÇÃO**

*Presidente* - Anália Guerreiro

*Vice-Presidente* - Carlos Inocêncio

*Tesoureira* - Manuela Silva

*Secretária* - Carminda Alvar

*Vogal* - Fátima Silva

## 5 - Orçamento para 2018

Água		2.200,00	-2.200,00
Atividades (Janeiras / Caminhadas / Espetáculos / Quermesse)	500,00		500,00
Bar	1.500,00	750,00	750,00
Carrinha (Transporte / Combustível / Manutenção / Seguro)	2.000,00	4.000,00	-2.000,00
Comunicações internet e TV		1.300,00	-1.300,00
Confeção Produtos (Maravilhas / Licores / etc)	1.000,00	500,00	500,00
Edifício/Conservação e manutenção		2.000,00	-2.000,00
Contabilidade		1.470,00	-1.470,00
Custos com pessoal		30.000,00	-30.000,00
Despesas representação		100,00	-100,00
Eletricidade		2.500,00	-2.500,00
Equipamentos		1.000,00	-1.000,00
Passeios	1.500,00		1.500,00
Festas/Almoços	10.000,00	5.000,00	5.000,00
Gás		800,00	-800,00
Centro de Convívio (Lanches / Atividades)	1.500,00	900,00	600,00
Limpeza, higiene e conforto		800,00	-800,00
Material de Escritório e Correio		1.000,00	-1.000,00
Não especificados	100,00	670,00	-570,00
Subsídios e donativos	30.000,00		30.000,00
Quotização	6.000,00	1.200,00	4.800,00
Rifas	1.500,00		1.500,00
Seguros		560,00	-560,00
Universidade Sénior	10.000,00	5.000,00	5.000,00
Vigilância		250,00	-250,00
Elevador		2.600,00	-2.600,00
Comemoração 25º Aniversário		1.000,00	-1.000,00
	65.600,00	65.600,00	0,00

